

Fasten - Impuls „Halt amol“ Jeweils mitten unter der Woche von Aschermittwoch bis Ostern

Die Insel

Gönn dir eine Traumreise

Stell dir vor, du liegst auf einer weiten Wiese. Du hast die Augen geschlossen und spürst die Ruhe um dich. Gras wiegt im Wind, Vögel singen ringsum. Du spürst die Ruhe in dir. Dein Atem geht ein und aus, ein und aus, ganz ruhig und gleichmäßig... mit jedem Atemzug fühlst du die Wärme in dir. So sinnst du vor dich hin – da plötzlich flattert ein Schmetterling gerade vor deine Nase. „Hallo“ ruft er, „ich bin dein Freund und will dir den Weg zu deiner geheimen Insel zeigen. Hast du Lust?“

„Ja“ rufst du und freust dich schon darauf. Euer Weg geht über die Wiese, durch einen dichten Wald. Du folgst dem Schmetterling zwischen den Bäumen, bis ihr an den Fluss kommt. Am Ufer liegt ein Floß angebunden und schwankt leicht auf dem Wasser. „Komm“ sagt der Schmetterling, „Steig auf, ich hole den Fährmann.“ Du steigst auf das Floß. Leicht schwankt es unter deinem Gewicht. Der Schmetterling flattert zu deinem Weidenbaum. An einem der Äste hängt eine winzige Glocke. Der Schmetterling bimmelt mit einem Fühler daran. Silberhell klingt es über das Wasser. Und da taucht aus dem Dickicht am Flussufer auch schon ein Biber auf. Das ist der Fährmann. Er schwimmt zum Floß, packt die Leine mit den Zähnen und zieht es hinüber zur Insel. Bald seid ihr angekommen, du springst ans Ufer. Der Biber bindet das Floß fest, grinst dich mit seinen großen, weißen Zähnen an und verschwindet wieder im

Wasser. Das hier ist deine Insel. Wie sie genau aussieht, das weißt nur du. Vielleicht gibt es einen hohen Berg auf der Insel, und du steigst hinauf und schaust über die Welt. Vielleicht ist da aber auch nur eine Blumenwiese oder etwas völlig Unbekanntes. Es ist deine Insel der Ruhe und Kraft. Geh umher, schau dir alles an, und schöpfe dir Ruhe und Kraft... . Langsam kehrst du wieder zurück in den Raum.

Nach: Entspannung für Kinder, Dr. Volker Friebe, Sabine Friedrich, Rowohlt Taschenbuch Verlag 2011



*„Als der Herr das Los der Gefangenschaft
Zions wendete, da waren wir alle wie
Träumende.
Da war unser Mund voll Lachen und
unsere Zunge voll Jubel.“
Aus Psalm 126*